

DIABETES & STRESS



Klinik for
Fodterapi & Akupunktur

Velkommen....

Symptomer på stress

Sund stress

Usund stress

Kronisk stress

Sved
Anspændthed
Hjertebanken
”Sommerfugle i maven”
Skærpede sanser
Mental klarhed
Højt energiniveau

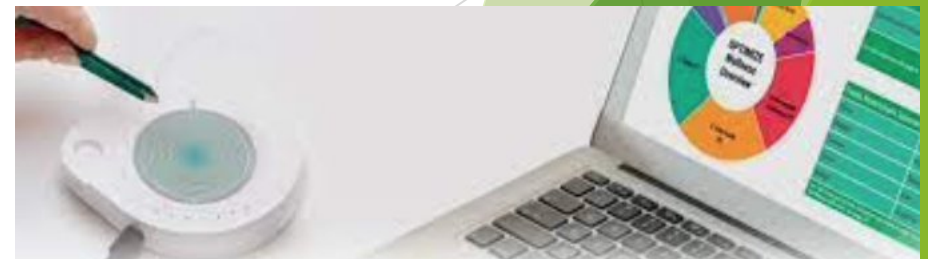
Smerter - vedvarende
Mavepine
Hjertebanken
Kropslig uro
Koncentrationsproblemer
Hukommelsesproblemer
Tankemylder
Tristhed
Angst
Mismod
Lyst til at give op
Let til tårer
Søvnløshed/træthed
Utålmodig
Irritabel
Fordøjelsesproblemer
Overvægt

Fraværende
Glemmer ting
Aggressiv
Opfarende
Indesluttet
Social isolation
Større brug af stimulanser
Angst
Depression

Udvikling af livsstilssygdomme,
diabetes, tarmsygdomme,
demens m.m.

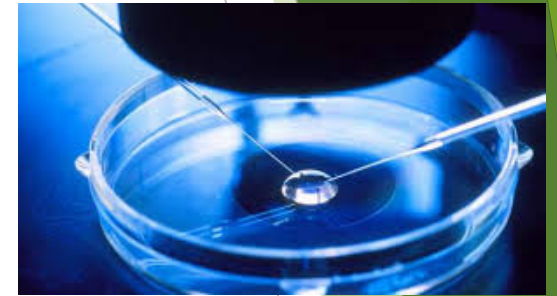
Hvad sker der konkret i kroppen når du er stresset

- 🚗 **Fordøjelsen** - når man er stresset, går det særligt udover fordøjelsen, det kan betyde, at du hverken fordøjer din mad ordentligt, eller optager dine næringsstoffer korrekt.
- 🚗 **Blodet** transporteres til arme og ben og vigtige enzymer til fordøjelse af maden, bliver ikke bragt til tarmen, af blodet. Du får øget mavesyre og dårlig nedbrydning af maden.
- 🚗 Du får forstoppelse, og det kan blive til en "skjult forstoppelse". Forstoppelse kan give inflammation i dine tarme og det kan på sigt give mange sygdomme, bl.a. autoimmune sygdomme.
- 🚗 **Leaky gut = utæt tarm** - noget vi kan se i Håranalysen CELL WELLBEING



Hvad sker der konkret i kroppen når du er stresset

- 🧪 Ufrugtbar - kroppen bliver ude af stand til at producere sædceller og slimhinden i livmoderen bliver for syrlig, så en graviditet ikke kan gennemføres.
- 🧪 Hjerte - forhøjet blodtryk og forhøjet kolesterol
- 🧪 Omdannelse af T4 til T3 hindres pga. kortisol i blodet
- 🧪 Leveren: udrensning affaldsstoffer nedsættes, og affaldsstoffer sendes ud gennem hud eller lunger.
- 🧪 Stress "holder de fleste sygdomme inde i kroppen", da den har alt for travlt med "at løbe eller slå"...det vil sige, at når du endelig stopper op, så bliver du ofte syg, og nogen gange meget syg



DET ER SVÆRT AT SLANKE SIG ...



- 🗣️ Når man er overvægtig og stresset, er det næstes umuligt at slanke sig...
- 🗣️ Hvorfor? ...Når vi rammes af langtidsstress går kroppen i forsvarsposition. Det betyder, at kroppen sænker forbrændingen og et vægttab syntes sværere at opnå.
- 🗣️ Kroppen holder på alt hvad den kan.. Fedt skal anvendes til "dårlige tider".. ...så går man på skrap kaloriekur, så forhindrer man faktisk en effektiv fedtforbrænding, og man mister i stedet for muskelmasse der bliver anvendt som "energi til kroppens behov"
- 🗣️ Mange holder igen med fedt, men der skal fedt til at slanke sig og til at modvirke stress.

Din krop under stress.....



Syrebase balancen - kan påvirke stress positivt, eller det modsatte! Stress ændrer på pH-værdi i din mikroflora. Lær hvordan du kan mindske stress i din krop, blot ved at spise mere basedannende mad.



Syrebase balancen

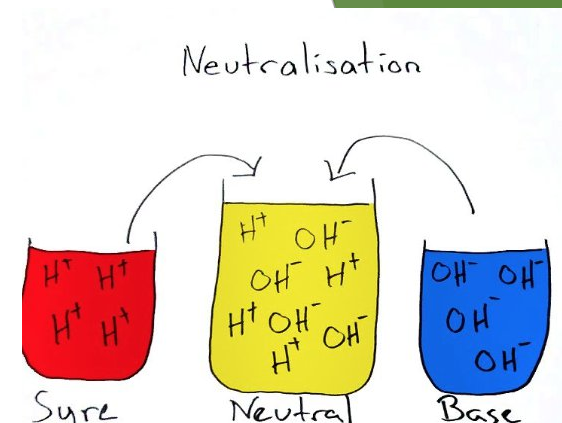
🚗 - kan påvirke stress positivt, eller det modsatte!

🚗 **FOR STORT INDTAG AF SYREDANNENDE KOST, GIVER ET PRES PÅ NYRERNE, DER REGULERER DIN SYRE/BASE BALANCE (SAMMEN MED ANDRE ORGANER).**

🚗 **SÅ ALENE EN KOST DER PRIMÆRT BESTÅR MEST AF:**

🚗 Mejeriprodukter (ost, A 38, skyr) æg, og f.eks. kød, fjerkræ, pålæg, brød og noget "sødt" -

kan presse din krop så meget, at den går i stress!



🧑‍⚕️ **Metabolisk alkalose/basisk er en tilstand, hvor blodet er blevet "basisk" på grund af tab af syre.** Det betyder en stigning i Base-excess, pH og pCO₂. Kan ske ved fx opkastninger, ved tab af hydrogen-ioner via nyrerne (fx ved behandling med vandrivende eller binyrebarkhormon eller forstyrrelse i saltbalancen)

🧑‍⚕️ **Respiratorisk alkalose/basisk er en tilstand, hvor blodet er blevet "basisk" på grund af udluftning af kuldioxid gennem lungerne fx pga. hyperventilation.** I begyndelsen vil der være forhøjet pH og normal Base-excess, men efterhånden som kroppen kompenserer for ubalancen vil Base-excess falde (blive et negativt tal) og pH nærme sig normal-området

🧑‍⚕️ **Metabolisk acidose/syre er en tilstand, hvor blodet er blevet for "surt" med lavt pH.** Ses fx som følge af **diabetes**, chok, forgiftninger med acetylsalicylsyre(smertestillende medicin), diarré, tarmsygdomme, nyresygdomme.

 **Drik en cola med en pH-værdi på ca. 2, 3 og du skal drikke 32 glas rent vand for at neutralisere colaens virkning på pH.**



Der går 4 glas vand på en liter.
Dvs. man skal drikke 8 liter vand,
før end pH-værdien fra en cola, er
neutral.



X 8!

*Basica fra Biovita har samme mængder
forhold af mineraler som i blodet*

A Proteinholdige fødevarer

A38*
 Cultura*
 Feta
 Fisk
 Fjerkræ
 Fromage frais*
 Frugtyoghurt
 Græsk yoghurt 0,1%*
 Græsk yoghurt 2%*
 Hele æg
 Hytteost*
 Kalvekød
 Kvar*
 Kærnemælk*
 Lammekød
 Mozzarella*
 Mælk*
 Oksekød
 Ost *(højt protein indhold)
 Pålæg fra dyr
 Skaldyr
 Skyr*
 Sojabønner og mel
 Sojais, sojayoghurt
 Sojamælk- ost og pølser
 Stenaldbrød (med æg)
 Svinekød
 Tofu
 Tykmælk*
 Ymer/ylette*
 Yoghurt naturel*
 Æggehvide

B Stivelsesholdige fødevarer

Brød - alle typer
 Bulgur
 Bønner
 Cornflakes
 Cous-cous
 Gluten*
 Glutenfrie produkter
 Havregryn
 Havremælk
 Kager
 Kartofler (kogte) - alle typer
 Kiks
 Kikærter
 Knækbrød
 Linser
 Majs (kogte)
 Mel
 Müsli
 Nudler (uden æg)
 Pasta - alle typer
 Quinoa
 Ris
 Riskiks
 Rismælk
 Rugbrød
 Sukker*
 Sødemidler*
 Yams

C Neutrale fødevarer

Creme Fraiche*
 Fløde*
 Flødeost*
 Græsk yoghurt 10%*
 Græskarkerner
 Grønsager - alle slags samt salat
 Grønsagsjuice
 Hampefrøsmælk
 Havrefløde
 Himalaya salt
 Hørfrø og alle andre typer af frø og kerner
 Kokosnød
 Kokosolie
 Krydderurter (friske og tørrede)
 Mandler og -mælk
 Margarine*
 Nødder (mandler og paranødder)
 Olivenolie og oliven
 Ost* (højt fedt indhold)
 Paranødder
 Rødder (rå og bagte)
 Smør*
 Smørbar
 Sojafløde og sojasauce
 Søde kartofler (rå)
 Tang
 Æggeblomme
 Ærtemælk

Sort = Syredannende

Grøn = Basedannende

SYRE/BASE BALANCEN:

Spis 2/3 del basedannende (markeret med grøn) og kun 1/3 syredannende (sort). Frisk frugt og økologisk tørret frugt er basedannende. Frugt der har været opvarmet eller er fra dåse er syredannende. Bland aldrig frugt med A eller B.

KOSTKOMBINATION - kombinér gerne følgende grupper:

A+C

Eller:

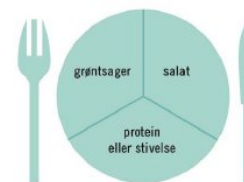
B+C

A + A + C

C+C

B + B + C

Undgå helst fødevarer markeret med en * - uanset grøn eller sort

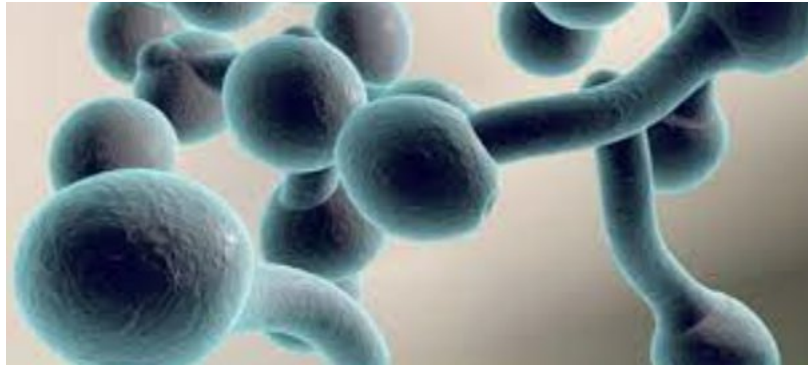


MORGENMAD: frugt, frugtjuice, grønsager, grønsagsjuice, urtete, kerner, nødder, olier.

pH værdier og tarmen samt bakterier

-  Forskellige bakteriearter har forskellige krav til surhedsgraden, *pH-værdien*, i omgivelserne.
-  Alle bakterier har et pH-interval, som de kan formere sig inden for, samt en optimal pH-værdi, hvor de vokser hurtigst.
-  Både for høje, *basiske*, og for lave, *sure*, pH-værdier kan skade såvel bakteriers enzymer som cellemembran.

 **De fleste patogene bakterier (skadelige)** vokser bedst ved neutral og let sur pH (ca. 6-7), og de fleste bakterier vokser dårligt eller dræbes ved pH-værdier under 4-5 eller over 8. For eksempel kan mavesyre, hvis pH-værdi normalt er under 3, effektivt dræbe bakterier.



-  Hvis pH-værdien øges, vil forrådnelsesbakterier og patogene former af *Candida* få chancen for at vokse og hæmme væksten i de mælkesyreproducerende bakterier.
-  Forstoppelse og dårlig kost med store mængder kød og animalsk fedt stimulerer også forrådnelsen.
-  Dette kan forårsage store skader på tarmen.
-  *Candida albicans*/neglesvamp forekommer meget ofte hos diabetikere. *Klinikken kan tilbyde laserbehandling derpå samt svampemiddel som skal sprayeres på*

næringsmangel

Stress er en tyveknekt og en storforbruger af vigtige næringsstoffer

 **Vitaminer = B og C vitaminer**

 **Mineraler = Magnesium og selen, calcium, kalium, natrium**

 **Aminosyrer = Histidin, Serin, Glysin, Cystin**



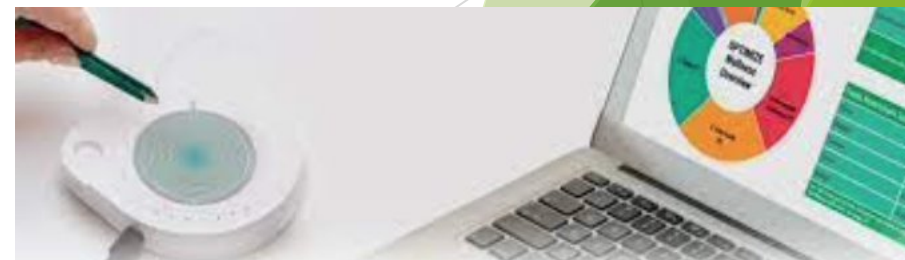
Få foretaget en test for mangel af næringsstoffer (og meget andet) på klinikken med hårrodsscanneren. Rabat for aftenens deltagere!



Vitaminers virkning

-  B: er en række af 8 vigtige B vitaminer, blandt andet biotin B7, der bidrager til nervesystemets normale funktion, Vitamin B12 der bidrager til immunsystemets normale funktion og Vitamin B6 der bidrager til at mindske træthed og udmattelse.
-  C: Nødvendigt for dannelse og funktion af kroppens bindevæv. En antioxidant, der kan inaktivere frie radikaler / nedsætte inflammation. Styrkelse af immunforsvar, dannelse af aminosyrer og dannelsen af hormonerne noradrenalin og adrenalin. Vi kan ikke selv producere C!

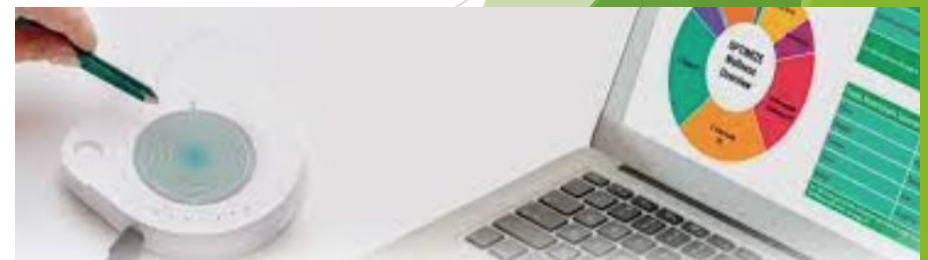
Få foretaget en test for mangel af næringsstoffer (og meget andet) på klinikken med hårrodsscanneren. Rabat for aftenens deltagere!



Mineralers virkning

- 🏠 **Magnesium:** Kroppens stofskifte i samspil med enzymer. Overførsel af nerveimpulser til muskler og hjertet. "Holder" calcium inde i knoglerne. Ofte mangel deraf!
- 🏠 **Selen:** Kroppens biologiske processer. Rolle i forhold til programmeret celledød i kræftceller, Øger immunforsvaret. co-faktor/hjælpestof som anti-oxidanteffekt / nedsætter inflammation.
- 🏠 **Calcium:** med magnesium og fosfor den faste substans i knoglerne. muskelsammentrækning, impulsledning i nerverne, styrkning af blodet, blodtryk og måske vægtregulering.
- 🏠 **Kalium:** kroppens celler kan fungere og kommunikere med hinanden. Hvis man har et for lavt eller for højt kalium i blodet, kan kroppens celler ikke fungere eller kommunikere normalt. Vanddrivende nedsætter kaliumindhold.
- 🏠 **Natrium:** Opretholder kropsvæsker, vigtigt muskler og nerver.
- 🏠 **Chrom:** til diabetes især: regulerer **blodsukker** og støtter kroppens omsætning af makronæringsstoffer. hjælper kroppen til at udnytte **insulin** bedre.

*Få foretaget en test for mangel af næringsstoffer
(og meget andet) på klinikken med hårrodsscanneren.
Rabat for aftenens deltagere!*



AMINOSYRER INDIKATORER

Prioritet - Øge indtag

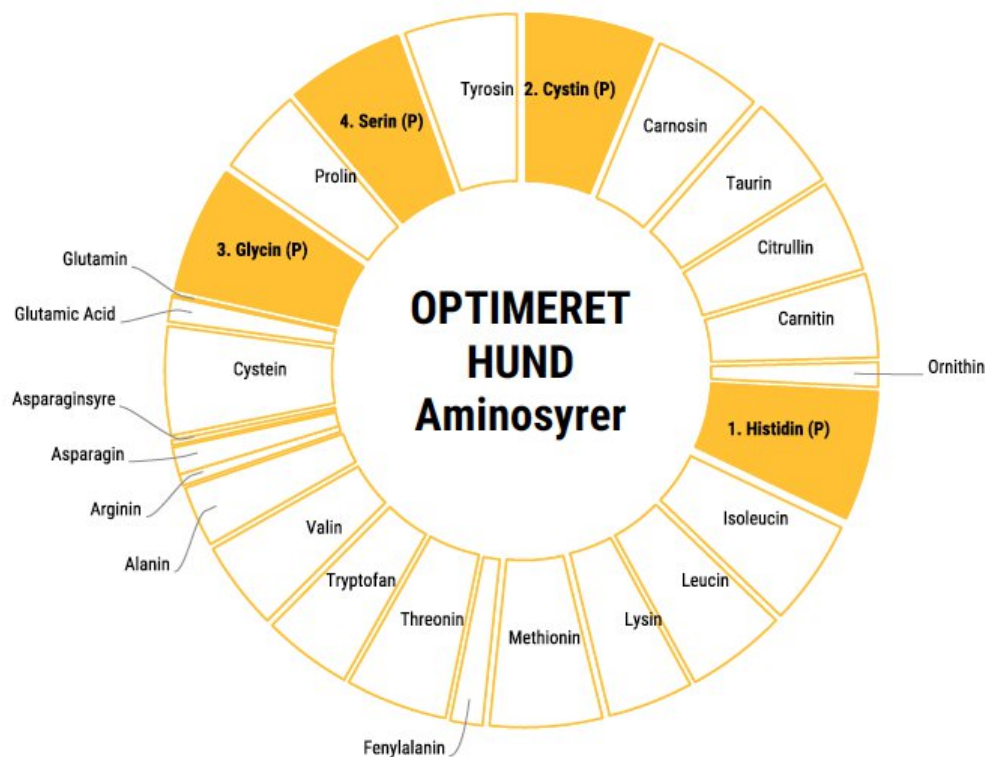


Histidin = beskytter kroppen mod skader forårsaget af stråling og "fjerner" tungmetaller fra kroppen. Indbygges i **proteiner**. Kan omdannes til histamin. Kan ikke selv danne det!

Cystin = bidrager til at beskytte leveren fra toksiner og andre former for miljøskader. Afgiftning, udrensning, bly- og kviksølvforgiftning (fx. rygning). Danner svovlbroer i **proteinbindinger**.

Serin = Medvirker til dannelsen af cystein (cystin). Har indflydelse på **stofskiftet**, nervesystemet, immunforsvaret og cellemembraners stabilitet.

Glysin = Hjælper nervesystemet med at sende signaler. et af de vigtigste **beroligende** signalstoffer i centralnervesystemet/CNS, særligt i hjernestammen og rygmarven



Få foretaget en test for mangel af næringsstoffer (og meget andet) på klinikken med hårrodsscanneren. Rabat for aftenens deltagere!



ANTIOXIDANTER OG FEDTSYRER

 **Stress** - ødelægger cellernes egen evne til at producere antioxidanter...og så skal du have dem udefra

 Der skal fedt på bordet, hvis du vil holde stress fra døren, ikke mindst enkeltumættede fedtsyrer, også kaldet **MUFA-fedt***.
(alle fedttyper kræves under stress)

Stress øger nemlig dit blodtryk og påvirker dit kredsløb negativt, men dette modvirkes af MUFA-fedtet, der styrker dit kredsløb og hjælper dit immunforsvar med at bekæmpe inflammation.



 *mono unsaturated fatty acids” (mono umættede fedtsyrer) og er et andet ord for enkeltumættede fedtsyrer.
Du finder **MUFA** i alle nødder som ex. jordnødder, mandler, valnødder, hasselnødder, cashew og pekannødder, ligesom **MUFA** også findes i solsikke- og græskarkerner.

Lidt om din fordøjelse

- 🧠 Ca. 80% af vores immunforsvar sidder i tarmen, som også kaldes vores hjerne nr. 2. Der findes nemlig ca. 100 millioner neuroner i vores tarm, det er flere end der findes i vores rygmarv!
- 🧠 Vores hjerne og mave-tarmsystem er forbundet via vagusnerven, som løber fra hjernen og ned til maven. Den samme nerve forbinder hjernen med lunger, hjerte, milt, lever og nyrer.
- 🧠 Når vi spiser et måltid sender tarmen signal til hjernen om, at den skal øge blodforsyningen til maven. Dette pga. det kræver et kæmpe arbejde at fordøje alle fødepartiklerne og fordele næringsstofferne rundt med blodet.
- 🧠 **Hjerne og tarm arbejder altså tæt sammen og påvirker hinanden gensidigt via udveksling af informationer.**

MEN....

 **En stresstilstand i hjernen** medfører mindre blodforsyning til tarmen, da stress kræver mere energi for hjernen, og derfor må tarmen spare på sin energi.

 **En mindre blodgennemstrømning i tarmen** betyder et mindre energiforbrug under fordøjelsesprocessen, **dvs. en lavere produktion af bl.a. hormoner**, mavesyre og de fordøjelsessafter som nedbryder vores mad, så vi kan optage næringsstofferne ud i blodbanen.

Tarmens pH værdier

- 🧐 Jo længere ”ned” i tarmsystemet vi kommer, jo højere (basisk) er tarmens pH-værdi
- 🧐 Ved stress, kan der opstå forstoppelse, og det bevirker at pH-værdien ændres.
- 🧐 Dette bevirker også at tarmens mikroflora ikke kan ”performe” og arbejde som den skal. Det går ud over immunsystemet. Vi kan bl.a. udvikle allergi.

En dårlig fordøjelse giver ”gode muligheder” for at skadelige bakterier formere sig.
Og det bliver vi syge af!



bakterieflora og stress

Hvor har vi bakterier...Overalt!!!

-  • Vi har mikrobiom på huden, i munden, i næsen, bilhuler, i mavesækken, i hele tarmkanalen, i underlivet
-  • Vi skal have betydelig færre bakterier i tyndtarmen og flest i tyktarmen
-  **Bakterierne har forskellige virkninger;**
-  De er med til at fordøje og optage vores næringsstoffer fra maden
-  De har en antiinflammatorisk virkning
-  Styrer immunforsvaret (80 % af vores immunforsvar opretholdes af de rigtige bakterier i tarmene), både i tarm og systemisk i kroppen



- Opretholder tarmbarrieren og dens arbejde, samt bevægelsesevne
- Holder gang i produktion af TARMHORMONER
- Kan modvirke oxidativt stress
- Producerer B- og K vitaminer
- Modvirker kolonisering af potentielle sygdomsfremkaldende mikrober

Phylum

Man kan sige at "række-
navnet" er lige som et
efternavn, og så har man
fornavnet forrest

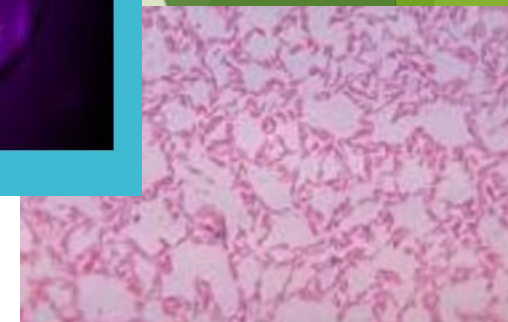
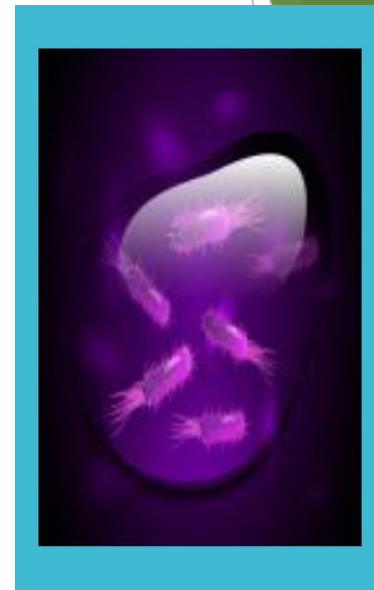


Det er familien PHYLUM, der
er hårdest udsat for
bivirkningerne af stress...

Bacteroidetes phylum

 Kan beskytte mod overvægt

 Bacteroidetes-stammen er en stor bidragsyder til protein nedbrydning i tyndtarmen.



Proteo-bacteria phylum

- Der ses øget mængde af denne bakterie, hos **mennesker med irritable tarm, og samtidig ses en reduktion af andre bakterier.**
- Proteobakterierne menes at spille en nøglerolle i at forberede tarmen til kolonisering af anaerobere *, der kræves for en sund tarmfunktion.
- * processer, der foregår uden ilt, og om organismer, der kan leve uden ilt. Bakteriers omsætning af organisk stof i fx vanddækket jord, rådnetanke og i tarmen er anaerobe processer.



FIRMICUTES PHYLUM

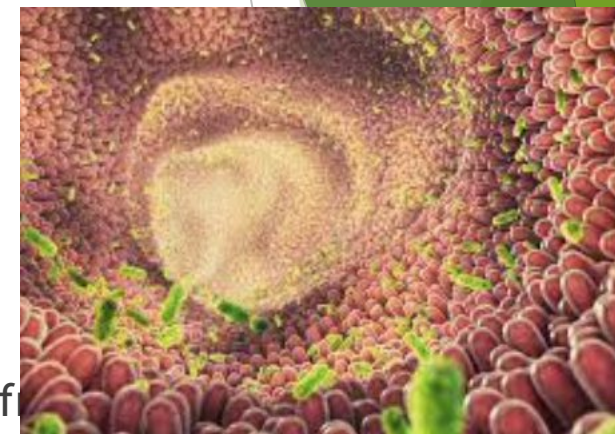
 **Har en anti-inflammatorisk virkning i mave/tarmkanalen.**

-  Lave niveauer af denne hænger sammen med overvægt, diabetes og visse betændelser.
-  Fiberrig kost og visse bælgrugter kan øge mængden denne bakterie
-  Prebiotisk mad med et naturligt indhold af inulin, pektin og FOS (oligosakkarider) kan øge niveauerne af Firmicutes

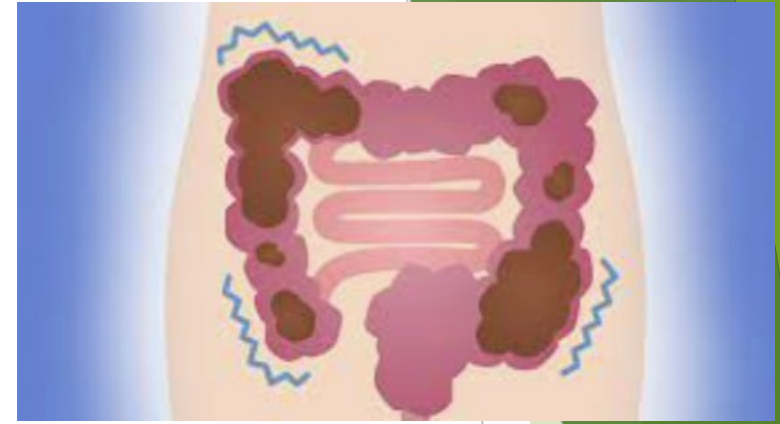


Tarmens balance og hormonproduktion

- 🧑‍⚕️ I en sund tarm, produceres der tarmhormoner
- 🧑‍⚕️ De er lige så vigtige som de hormoner der produceres i de endokrine kirtler
- 🧑‍⚕️ Tarm hormonerne er bl.a. med til at
 - 🧑‍⚕️ * Balancere blodsukkeret - tarm glukagon - der er en bremse for at leveren får glykose. **VIGTIG for diabetikere.** Hormonet glykagon produceres i sund tarm og virker modsat insulin. Insulin får blodsukker til at falde, så det ikke bliver for højt og glukagon får blodsukker til at stige, så det ikke bliver for lavt!
 - 🧑‍⚕️ * Frigivelse af galde
 - 🧑‍⚕️ * Frigivelse af bikarbonat(basisk) til at neutralisere syren der løber fra mavesæk ned i tolvfingertarm
 - 🧑‍⚕️ * Holde mavesækkens pH-værdi korrekt (og det hjælper så os med at kunne danne B 12 vitamin, en proces der allerede starter i mavesækken via INTRINSIC FAKTOR)



Stress giver forstoppelse



- 🚗 Forstoppelse giver ubalance i tarmens mikroflora da det giver flere forrådnelsesbakterier og siden inflammation.
- 🚗 Langvarig inflammation kan give utæt tarm, og det kan igen give en masse forskellige...

AUTOIMMUNE SYGDOMME

- 🚗 Dvs. disse sygdomme skal ”stoppes” i tarmen.

Hvad er godt for pH værdi og for os?

-  Det er de gærende bakterier der er de "gode", dvs. præbiotiske fibre fra bl.a. frugt, grønt, korn, nødder, kerner m.m.
-  Gærende bakterier producerer organiske syrer, der holder pH-værdien lav, og det fremmer deres vækst og aktivitet.
-  Jo længere ned i tarmen vi kommer, jo flere bakterier er der, det er som en levende øko landsby!

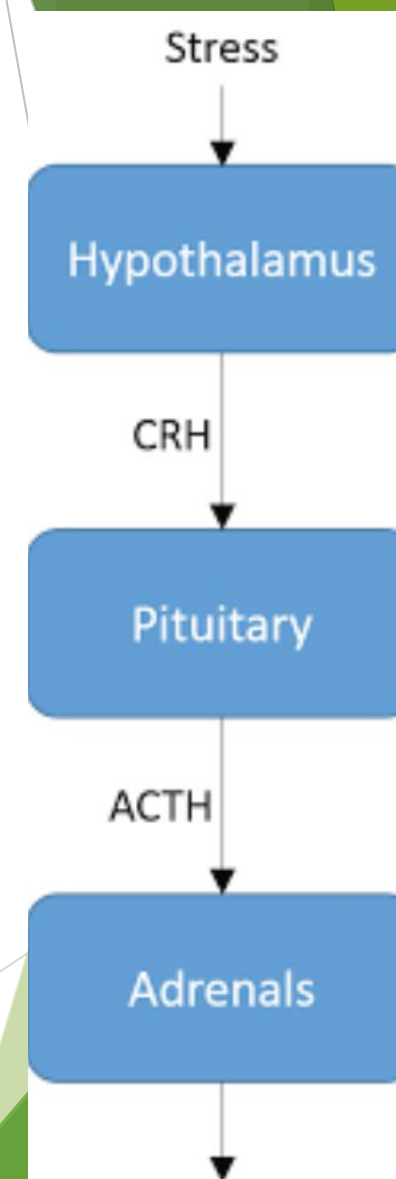
Hormonbalance og stress

- Der er en fare - eller du bliver mindet om en tidligere oplevelse/traume - i ny forklædning.

 **Hypothalamus** (en samling nerver der kan omdanne vores sanseoplevelser til hormoner) - sender besked til **HYPOFYSEN**, DER STRAKS SENDER BESKED TIL **BINYRER** - der producerer adrenalin og noradrenalin - **HPA AKSEN** (på dansk **HHB**)

- ..OG SIDEN TIL **SKJOLDBRUSKKIRTLEN** - der skal producere flere stofskiftehormoner, så vi kan løbe stærkere!
- For at løbe stærkere, skal der insulin ind i cellerne, derfor bliver bugspytkirtlen nu aktiveret
- Fortsætter dette for længe, kan vi bl.a. få forhøjet stofskifte og siden for lavt

Jeg tilbyder i aften gratis behandling med permanål i øret til at optimere Hypothalamus' funktion!

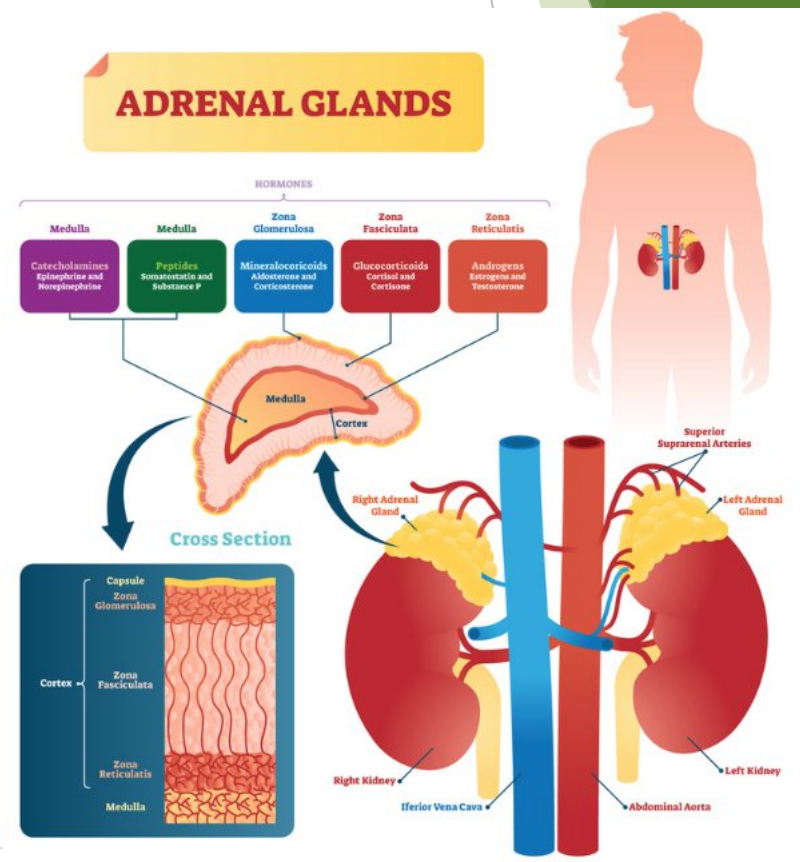


 **Noradrenalins hovedfunktion er at forhindre blodtrykket i at falde,** mens adrenalin er et vigtigt stof til regulering af blodsukkeret.

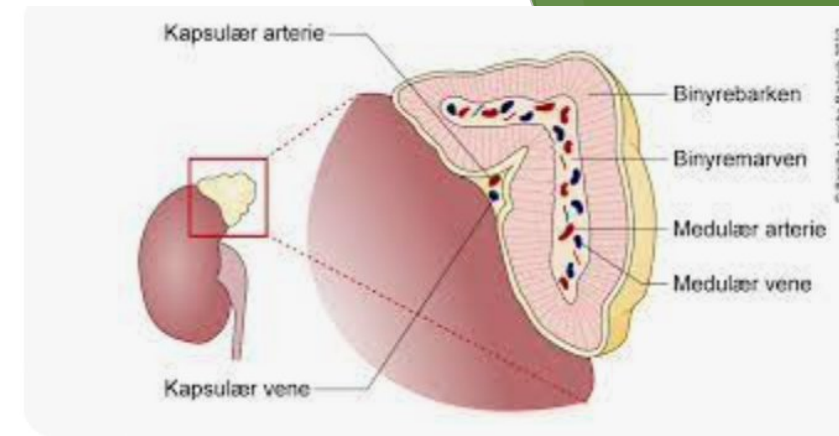
 En forhøjelse af blodsukkeret er vigtig i stressende situationer, hvor kroppen gør sig klar til stor fysisk og mental aktivitet.

 Udskillelsen af adrenalin bistår med dette og sikrer sammen med forhøjelsen af blodtrykket - forsyningen af alle kroppens dele med ilt og glukose.

 Problemet er bare.....



binyrer



- 🏠 Når kroppen er under stress, producerer **binyrerne** to hormoner **adrenalin og noradrenalin**

Noradrenalins hovedfunktion er at forhindre blodtrykket i at falde, mens adrenalin er et vigtigt stof til regulering af blodsukkeret.

- **Det sker i binyremarven.**

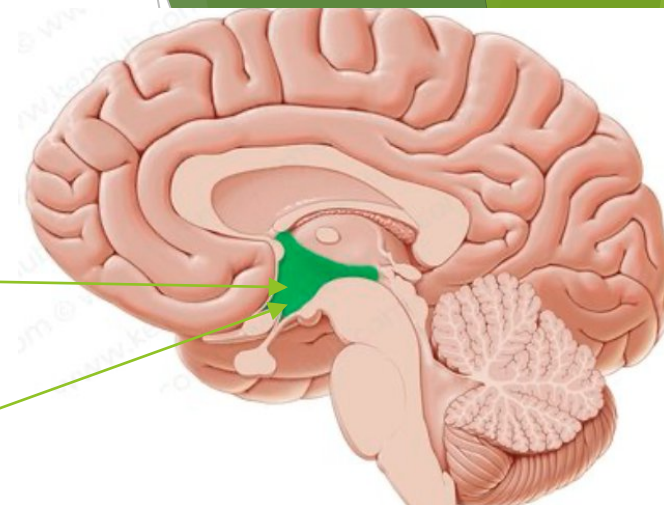
- 🏠 Når binyrerne når til et punkt hvor de bliver udmattede, tager kortisol over og dette hormon bliver så anvendt som "erstatning"... det kan fungere, men ikke godt og ej længe...

Kortisol - zona fasciculata i binyrebarken

- 🏠 Kortisol er et steroidhormon. Når det bruges som medicin, er det kendt som hydrokortison.
- 🏠 Kortisol bidrager bl.a. til at regulere kroppens vand-, salt-, fedt-, kulhydrat- og proteinbalance.
- 🏠 Forhøjet niveau af kortisol bevirker at vi får sværere ved at sove hele natten.
- 🏠 Ofte gør kortisol dét, at du vågner ved 3-4 tiden om natten, hvor kortisolproduktionen er størst og kan have svært ved at falde i søvn igen.
- 🏠 Du begynder at gå senere og senere i seng og stå senere og senere op

Stress og stofskiftet

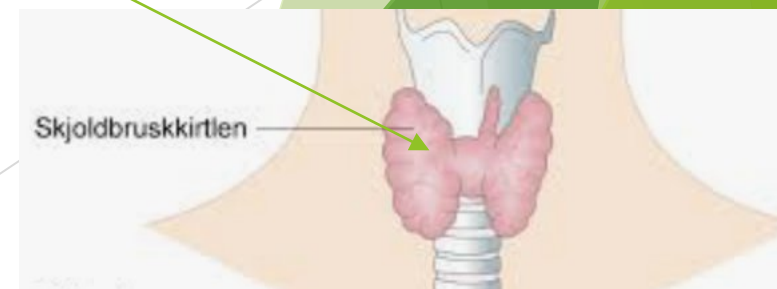
Hypotalamus overvåger niveauet af stofskiftehormoner i kroppen og producerer thyro-tropin-Releasing Hormon (TRH) - det påvirker stressniveauet

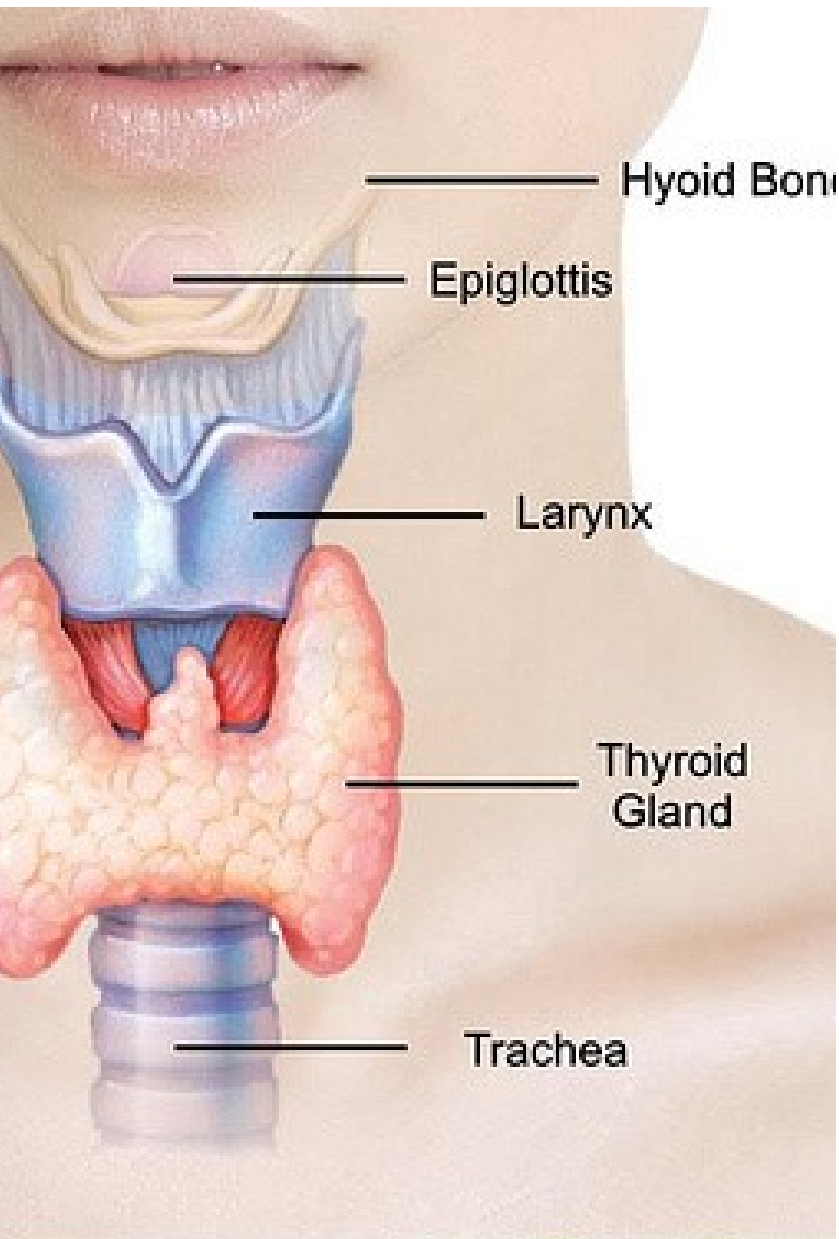


🚗 TRH virker på **hypofyseforlappen** og fremstiller thyro-tropin, alias thyroidea-stimulerende hormon (TSH)

🚗 TSH rejser fra **hypofysen til skjoldbruskkirtlen**, som producerer thyroxin (T4) og trijodothyronin (T3) - de primære cirkulerende stofskiftehormoner.

Jeg tilbyder i aften gratis behandling med permanål i øret til at optimere Hypothalamus' funktion!





🚗 Kirtlen producerer to hormoner: thyroxin (T4) og tri-jod-thyro-nin (T3).

🚗 Der produceres primært **T4 i skjoldbruskkirtlen**

🚗 Mens T3 i kroppen hovedsageligt stammer fra omdannelse af T4 til T3 uden for skjoldbruskkirtlen

🚗 Thyroxin (T4) og trijodthyronin (T3) => kontrollerer stofskiftet (metabolismen/forbrændingen) i kroppen.



🧑‍🚒 Skjoldbruskkirtlen producerer T4 i betydeligt større mængder (i et ca. forhold på 17:1) end T3,

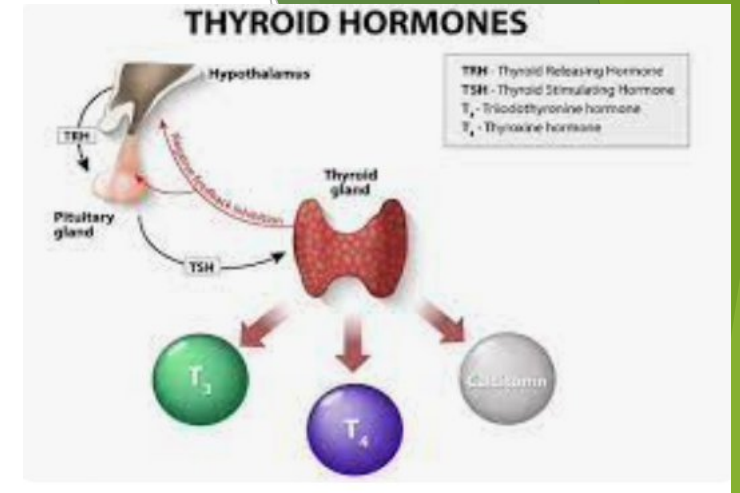
🧑‍🚒 T3 er dog ca. 5 x mere biologisk aktivt end T4

🧑‍🚒 T4 omdannes til T3 i væv og organer, men især i leveren, **tarmen**, skeletmuskulatur, hjerne og lidt i skjoldbruskkirtlen selv

🧑‍🚒 Transportproteiner produceret af leveren bærer T4 og T3 til vævene, hvor de spaltes og bliver til

🧑‍🚒 **frit T4 og frit T3**

De skal kunne **binde sig til thyroidea-hormon-receptorer (THR)**
= produceret i HYPOTALAMUS, for at kunne udøve deres metaboliske effekt



- 🚗 De frie eller "ubundne" T4 og T3 måler mængden af hormoner, der er bioaktive, eller faktisk er til rådighed for dine celler og dit væv.
- 🚗 Hvis de ikke har bundet sig til THR, er det ikke sikkert, at de er aktive!

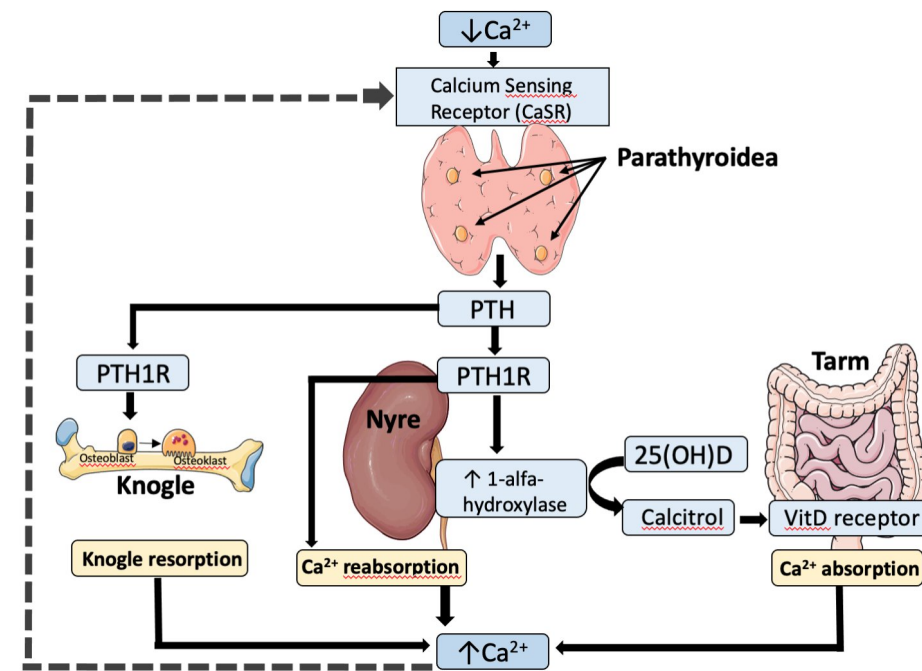
🚗 **Langtids kortisol er "synderen!"**

- 🚗 - det hæmmer omdannelsen af T4 til T3.
- 🚗 Fordi **kortisol blokerer omdannelsen af T4 til T3**, taler man om en høj reverse T3
- 🚗 Kronisk stress kan hæmme omdannelsen af T4 til T3 og føre til en stigning i reverse T3.
- 🚗 Prøven Reverse T3 tages ikke mere i "det offentlige".
- 🚗 Man får lavt stofskifte....



thyreoidea- hormon?

Parathyreoideahormonet
og D-vitamin hæver
calciumniveauet på flere måder:



Ved at øge optagelsen af calcium fra maden i tarmen

Ved at begrænse udskillelsen af calcium i urinen

**Ved at fremme frigivelsen af calcium fra knoglevævet -
til at balancere pH-værdien i blodet**

**For meget stress (og syre i kosten) - kan give
knogleskørhed**

Diabetasol®

How Stress Is connected to Diabetes

Stress triggers the release of
adrenaline and cortisol

Adrenaline then triggers the
release of another hormone
called glucagon

Glucagon is released when blood sugar
is low and stimulates your liver to
release stored glucose and make more
glucose - the exact opposite of what

Over time your body's blood sugar levels
can be thrown off as these hormones are
released again and again with stress



Customer Service
076 062 1994

IgA er et protein, en af livets stærkeste byggesten.

 Den biokemiske betegnelse for antistof er **immunglobulin** (forkortet Ig); et ældre navn er gammaglobulin.

Hos mennesket deles de i fem klasser: **IgA**, IgG, IgM, IgD og IgE.

 De dannes især i slimhinderne, knoglemarven, milten og lymfeknuderne.

 Ved infektionssygdomme er antistofferne et vigtigt led i organismens forsvar, ikke blot fordi de kan nedkæmpe mange infektioner, men også fordi den efterfølgende immunitet som regel beror på den vedvarende dannelse af antistoffer.

Stress ødelægger også proteiner

Kortisol er et stresshormon, og når vi konstant er i høj alarmberedskab eller lever under våben af kamp eller flugt-respons, mobiliserer vi en enorm mængde af kroppens energi til en eller anden trussel i vores liv - reel eller indbildt - og det forårsager, at vores immunsystem sænkes.

Og efterhånden som kortisolniveauet stiger, falder et protein/kemikalie kaldet IgA.

IgA er ansvarlig for den sunde funktion af vores krops øverste indre forsvarssystem kaldet immunsystemet. Den kæmper konstant mod en byge af bakterier, vira og organismer, der invaderer og/eller allerede lever i kroppens indre miljø.

Mad og drikke der fremkalder stresshormoner

-  Sukker, chokolade, søde sager
-  Syredannende fødevarer
-  Hvede og gluten
-  Kaffe, sort te
-  Sodavand
-  Fast food - ”junk food”
-  Tobak
-  Alkohol
-  Tilsætningsstoffer, ofte farvestoffer
-  Medicin



“Spis dig i bedre balance” (styrk tarmen)

Ud med alt det hvide... Komælksprodukter, Hvede, Sukker, Æg

Kød: vælg hellere fra 2 benede end 4 benede. Svin er mere sur end ko

Aminosyrer - Ærteproteinpulver. Bønner, linser, ærter

fedtstoffer MUFA beskytter cellerne og Omega 3 påvirker den mentale balance og humør i en positive retning

Frugt og grønt

Tilskud: ærteproteinpulver/aminosyrer, chrom, magnesium, calcium, kalium, C- og bygggræs. NDS mælkesyrebakterier

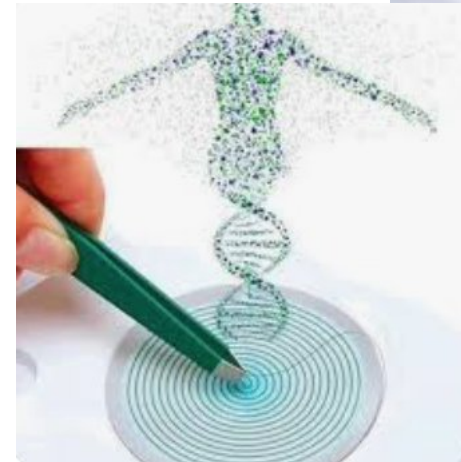
Raw food, juicer, smoothies, supper - let fordøjelig mad

Vand

Fysisk aktivitet

Fysiske og psykiske behandlinger

Håranalyse - Cell Wellbeing



Tak for i aften

